LAURE KIÉ

Le goût du JAPON

Pâtisseries japonaises

RECETTES, INFOS ET TECHNIQUES EN PAS À PAS

MANGO

目次

Sommaire

Pâtisseries japonaises 5
Introduction 6

Ingrédients et ustensiles 9
Ingrédients 10
Farines 14
Ustensiles 18
Emballage 20

Recettes de base 23
Anko : pâte de haricot 24
Pâte anko : variantes 26
Mochi 28
Nerikiri 30
Agar-agar 32
Thé matcha 34

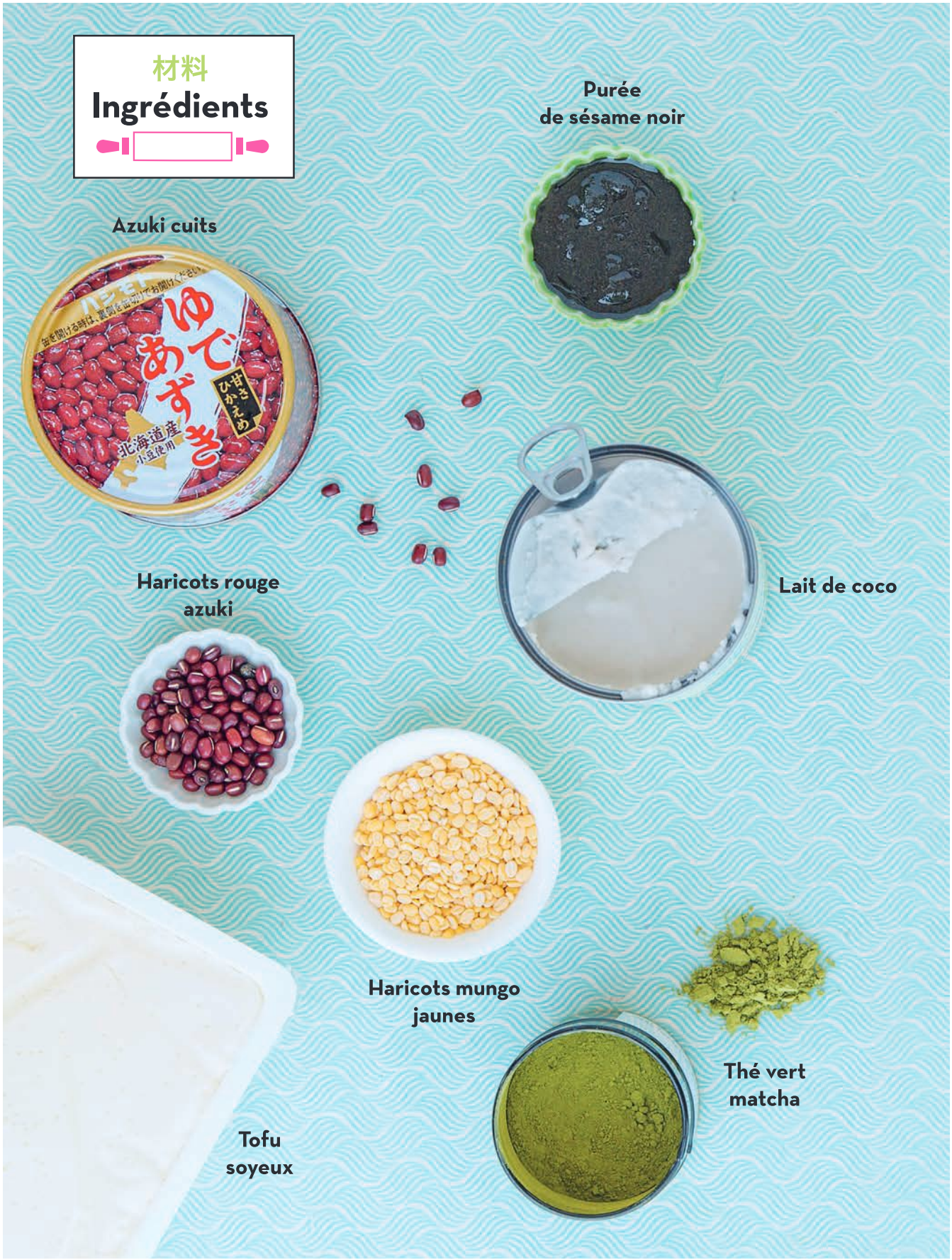
Pâtisseries traditionnelles 37
Daifuku 38
Dango 42
Dorayaki 44
Kuzu manju aux fèves 46
Sakura mochi 48
Mizu yokan 52
Anpan 54
Gelée de fruits à l'agar-agar 58
Manju 60
Castella 62
Wagashi 64
Warabi mochi 68

Pâtisseries modernes 71
Melon pan 72
Daifuku à la fraise 76
Mochi ice cream fraise, matcha et abricot 78
Tempura de fruits au chocolat 82
Cheesecake japonais 84
Panna cotta au sésame noir 88
Mousse choco-tofu 90
Éclairs au sésame noir 92
Madeleines au sésame noir 96

Matcha 99
Tiramisu au matcha 100
Chiffon cake fraises et matcha 102
Cake au matcha 106
Macarons framboises et matcha 108
Sablés au matcha 112
Tartelettes citron-matcha 114
Truffes matcha 118
Fondants matcha et chocolat 120

Autres desserts asiatiques 123
Tapioca coco et fruits de la Passion 124
Tartelettes aux œufs de Hong-Kong 126
Tuiles au sésame 130
Perles de coco 132
Pancakes coréens 136
Boules de sésame 138
Won-ton aux fraises 140

Les bonnes adresses de Laure 142


材料
Ingrédients
Purée
de sésame noir
Azuki cuits
ゆで
あずき
甘さ
ひかえめ
北海道産
小豆使用
Haricots rouge
azuki
Lait de coco
Haricots mungo
jaunes
Thé vert
matcha
Tofu
soyeux

Ingrédients

Les ingrédients de la pâtisserie japonaise et française diffèrent énormément, notamment avec l'utilisation des légumineuses. En effet, au Japon, le haricot rouge azuki est à la base de la plupart des pâtisseries traditionnelles. Outre les farines spécifiques dont vous trouverez la description p.14, vous aurez besoin d'assez peu d'ingrédients pour vous lancer dans les pâtisseries nippones. Voici un petit tour d'horizon des ingrédients que j'ai utilisés dans les recettes de ce livre.

Azuki

C'est la légumineuse la plus consommée au Japon après le soja. Ce haricot rouge est surtout présent dans les pâtisseries traditionnelles sous forme de pâte (voir recette de la pâte anko p. 24) que l'on peut comparer à la crème de marron. Le haricot azuki se trouve sous forme sèche ou déjà cuite, en conserve.

Haricots blancs

Ils servent à réaliser le shiro-an (voir p. 26) qui est une des bases du wagashi (pâtisserie traditionnelle). Il existe de nombreuses variétés de haricots blancs mais je vous conseille d'utiliser les plus gros (les haricots lingots) car la préparation sera plus facile. Veillez à choisir une variété bien blanche pour que votre pâte soit la plus claire possible. Vous les trouverez secs dans les épiceries bio ou les épiceries fines. Optez pour des haricots blancs déjà cuits si vous souhaitez gagner du temps pour la préparation de la purée shiro-an.

Haricots mungo jaunes

Ce sont des haricots mungo qui servent également à faire une purée (voir p. 132) pour farcir les pâtisseries. Ces haricots sont surtout utilisés en Chine et en Asie du Sud-Est.

Sésame

Dans la cuisine japonaise, on retrouve le sésame blanc, blond ou noir. Que ce soit en graines ou en purée, le sésame noir, par sa couleur et son goût plus prononcé est particulièrement utilisé en pâtisserie. Vous le trouverez en épiceries bio ou asiatiques.

Les fruits japonais

Certains fruits japonais sont aujourd'hui disponibles en France comme les kaki (prendre la variété de kaki pomme, plus croquante que les kaki méditerranéens qui doivent avoir gelé et pris une texture proche de la compote avant d'être

Anko : pâte de haricot

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 2 h 10
Repos : 12 heures

Pour 1 kg de pâte *anko*
- 500 g de haricots azuki secs (en magasins bio ou en épiceries asiatiques)
- 360 g de sucre semoule

Astuce
Pour aller plus vite, vous pouvez mixer les haricots cuits au lieu de les passer au moulin à légumes, toutefois la purée obtenue sera moins lisse.

La pâte anko est la pâte de haricot qui sert de base à de très nombreuses pâtisseries japonaises. Si vous pouvez la trouver toute prête dans les épiceries japonaises, elle peut également se préparer à la maison. Il suffit juste, pour cela, de bien s'organiser ! Il existe deux variétés de pâte anko : le tsubu-an, pour lequel les haricots azuki cuits sont à peine écrasés, et le koshi-an, pour lequel les haricots sont passés au tamis ou au moulin à légumes pour être réduits en purée.

Faites tremper les haricots dans un grand volume d'eau froide pendant au moins 12 heures. Égouttez, rincez et déposez les haricots dans une casserole. Couvrez d'eau. Portez à ébullition puis égouttez. Déposez les haricots à nouveau dans la casserole et couvrez avec au moins 2 fois leur volume d'eau. Portez à ébullition et poursuivez la cuisson pendant 1 h 30 à 2 heures en veillant bien à remettre de l'eau si nécessaire. Les haricots sont cuits lorsqu'ils peuvent s'écraser facilement entre les doigts. Égouttez.

Pour le tsubu-an
Dans une casserole à fond épais, mélangez les haricots cuits et le sucre. Faites cuire pendant 10 minutes en remuant sans cesse.

Pour le koshi-an
Passez les haricots cuits au moulin à légumes (ou à travers un tamis rigide), par « fournées ». Déposez la purée obtenue dans une casserole à fond épais. Ajoutez le sucre. Faites cuire en remuant sans cesse pendant environ 10 minutes ; vous obtiendrez une purée proche de la crème de marron.

Daifuku

Daifuku

Préparation : 15 min
Cuisson : 15 min

Pour 8 daifuku
- 200 g de pâte de haricots anko (voir recette p. 24)
- Fécule de pomme de terre (ou de maïs)
- 100 g de farine de riz gluant
- 50 g de sucre semoule

Le daifuku est une des pâtisseries les plus appréciées de la cuisine japonaise. Il est composé d'une enveloppe de riz gluant (mochi) fourrée à la pâte de haricot rouge (anko). C'est une friandise qui est finalement très facile à réaliser chez soi, alors n'hésitez pas à vous lancer !

Divisez la pâte anko en 8 parts et formez 8 boules. Réservez-les au réfrigérateur.

Dans un bol, mélangez la farine de riz gluant, le sucre et 15 cl d'eau.

Faites chauffer de l'eau dans un cuit-vapeur.

Déposez le bol dans le panier-vapeur, couvrez et faites cuire pendant 15 minutes.

Déposez la fécule sur le plan de travail et déposez dessus la pâte cuite en vous aidant d'une spatule en silicone. Recouvrez de fécule car elle est très collante (n'hésitez pas à en mettre beaucoup). Découpez-la en huit.

Prenez une part de pâte et étalez-la dans le creux de votre main. Déposez une boule d'anko, recouvrez-la de pâte et fermez le daifuku. Procédez de même pour les 7 autres daifuku.

Variante au matcha :
incorporez 1 cuillerée à café de matcha en poudre à la farine de riz gluant avant la cuisson de la pâte.
Variante au kinako : remplacez la fécule par du kinako.
Variante aux fruits : voir recette p. 76.

Dorayaki

Préparation : 10 min
Cuisson : 20 min

Pour environ 6 dorayaki
- 320 g de pâte de haricots anko (tsubu-an, voir recette p. 24)
- 2 œufs
- 140 g de farine
- 1 cuillerée à café de levure chimique
- 1 cuillerée à soupe de miel
- 1 filet d'huile végétale
- 70 g de sucre semoule
- 1 pincée de sel

Dans un saladier, mélangez les œufs, le sucre, le miel et la pincée de sel. Fouettez énergiquement l'ensemble pendant 2 minutes afin d'obtenir un mélange mousseux. Diluez la levure dans 1 cuillerée à soupe d'eau, puis versez le mélange dans le saladier. Fouettez. Tamisez la farine et incorporez-la au mélange.

Faites chauffer un filet d'huile dans une poêle. Versez une demi-louche de pâte dans la poêle. Étalez légèrement la pâte avec le dos de la louche pour obtenir un petit cercle. Laissez cuire à feu moyen et, dès que des bulles apparaissent, retournez le pancake. Laissez cuire environ 3 minutes. Réservez sous un linge propre.

Étalez un peu de pâte anko sur un pancake. Recouvrez-le d'un deuxième pancake. Pressez légèrement. Faites de même jusqu'à épuisement de la pâte à pancake. Dégustez tiède ou conservez dans un film alimentaire.

Wagashi

Préparation : 45 min

Pour 12 wagashi (3 de chaque sorte)

Pour le wagashi shibori (vert et jaune)
- 60 g de de pâte de haricots blancs shiro-an (voir p. 26)
- 45 g de nerikiri vert (voir p. 30)
- 45 g de nerikiri jaune (voir p. 30)

Pour le hana wagashi (fleur rose)
- 60 g de de shiro-an (voir p. 26)
- 90 g de nerikiri rose (voir p. 30)
- 6 g de nerikiri jaune (voir p. 30)

Pour le aki wagashi (automne)
- 60 g de pâte anko (tsubu-an, voir p. 24)
- 45 g de nerikiri vert (voir p. 30)
- 45 g de nerikiri jaune (voir p. 30)

Wagashi shibori (vert et jaune)

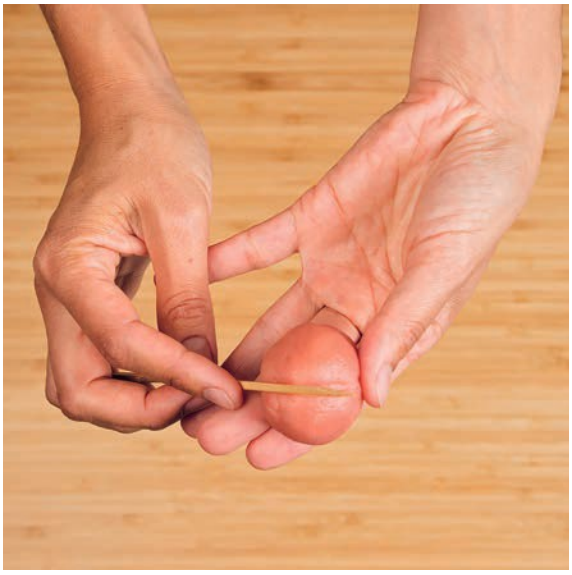
Formez 3 boulettes de shiro-an. Divisez le nerikiri vert en 3 boulettes. Faites de même avec le nerikiri jaune.

Aplatissez légèrement 1 boulette verte et 1 boulette jaune entre vos doigts. Disposez 2 morceaux de film alimentaire et étalez la pâte en appuyant à l'aide d'une corne de pâtisserie ou d'une assiette plate afin d'obtenir un cercle. Retirez les films et déposez ce cercle de pâte nerikiri sur un tissu propre.

Disposez au centre 1 boulette de shiro-an et fermez le tissu. Tournez le tissu pour former une boule. Procédez de même avec les 2 autres wagashi.

Hana wagashi (fleur rose)

Formez 3 boulettes de shiro-an. Divisez le nerikiri rose en 3 boulettes. Étalez 1 boulette rose entre 2 morceaux de film alimentaire. Retirez le film et déposez la pâte étalée dans la paume de votre main. Disposez 1 boulette de shiro-an au centre et recouvrez-la de pâte rose afin de former une boule.



Mousse choco-tofu

Préparation : 5 min
Cuisson : 5 min
Repos : 5 h

Pour 4 personnes
- 180 g de chocolat noir à pâtisser
- 300 g de tofu soyeux
- 3 cuillerées à soupe de sirop d'agave (en magasins bio)
- 3 cuillerées à soupe de kinako (en épiceries asiatiques, facultatif)
- Quelques groseilles (facultatif)

Égouttez le tofu dans une passoire pendant 10 minutes. Faites fondre le chocolat au bain-marie.

Hors du feu, ajoutez au chocolat fondu le sirop d'agave, la moitié du kinako et le tofu égoutté. Mixez au mixeur plongeant pendant quelques minutes afin d'obtenir un mélange mousseux.

Répartissez la préparation au chocolat dans 4 ramequins.

Réservez au réfrigérateur pendant 5 heures au minimum. Sortez les mousses du réfrigérateur 1 heure avant de déguster. Saupoudrez du reste de kinako et éventuellement de quelques fruits juste avant de servir.

Perles de coco

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 35 minutes
Repos : 1 h 15

Pour 12 perles de coco

Pour la pâte
- 240 g de farine de riz gluant
- 20 cl d'eau
- 60 g de sucre semoule
- 1 pincée de sel

Pour la purée de soja
- 150 g de haricots mungo jaunes décortiqués
- 60 g de noix de coco râpée
- 80 g de sucre semoule
- 1 pincée de sel

Préparez la purée de soja. Faites tremper les haricots mungo dans de l'eau chaude pendant 1 heure. Rincez, égouttez et faites-les cuire dans 3 fois leur volume d'eau pendant 25 minutes.

Écumez à mi-cuisson. À la fin de la cuisson, laissez égoutter les haricots pendant 15 minutes.

Dans une casserole, mélangez les haricots cuits avec le sucre, le sel et 20 g de noix de coco râpée ; réservez le reste de noix de coco pour la finition.

Faites cuire sur feu doux pendant 5 minutes en remuant sans cesse avec une spatule afin de dessécher le mélange. Vous allez obtenir une consistance proche de la crème de marron. Laissez refroidir. Formez 10 boulettes.

Pâtisseries japonaises

Tour à tour traditionnelle, raffinée, poétique, moderne et simple, la pâtisserie japonaise a de multiples facettes et rassemble des merveilles délicieuses et faciles à réaliser.

Moshi, daifuku, dorayaki, anpan, mais aussi tiramisu, macarons et truffes au matcha, cheesecake et éclairs au sésame… apprenez à réaliser les meilleures pâtisseries japonaises.

Toutes les bases, des recettes en pas à pas, des infos sur les ingrédients et les ustensiles, des astuces.

Pour devenir un pro de la cuisine japonaise !

15 €

9 782317 013621

MDS : 63746

www.mangoeditions.com